

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2022		
	PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
	3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Identificación y aspectos importantes de los deportes seleccionados para el período, aplicando estrategias de juego acertadas que le permiten desenvolverse bien en el momento indicado, favoreciendo así su desarrollo mental y físico.	1. Reconoce la importancia de identificar algunos fundamentos técnicos y tácticos de los deportes, jugando con asertividad en el momento oportuno. 2. Identifica aspectos importantes de las tácticas ofensivas y defensivas de los deportes, y lo demuestra durante las prácticas orientadas. 3. Favorece su estado físico y mental, realizando las actividades deportivas correspondientes a cada clase. 4. Reconoce algunas de las reglas importantes de las disciplinas deportivas del período, y las aplica durante el tiempo de juego. 5. Demuestra interés, creatividad, disciplina y responsabilidad, durante el desarrollo de las actividades teóricas y prácticas, de las clases. 6. Ejecuta rutinas de ejercicio físico Según las necesidades de los contextos laboral y social. 7. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	ASPECTOS GENERALES SOBRE EL VOLEIBOLY EL BALONCESTO -Glosario sobre aspectos generales del voleibol y del baloncesto. -Conceptualización y uso de la ficha antropométrica. -Características de la frecuencia cardiaca. -Características del acondicionamiento físico. -Clasificación, beneficios, aplicabilidad de la ergonomía y la actividad física. -Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Evaluación de los ejercicios prácticos desarrollados durante las clases, en forma individual.		
	Exposición en equipos.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2022		
	PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
	3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Identificación y aspectos importantes de los deportes seleccionados para el período, aplicando estrategias de juego acertadas que le permiten desenvolverse bien en el momento indicado, favoreciendo así su desarrollo mental y físico.	11. Reconoce la importancia de identificar algunos fundamentos técnicos y tácticos de los deportes, jugando con asertividad en el momento oportuno. 2. Identifica aspectos importantes de las tácticas ofensivas y defensivas de los deportes, y lo demuestra durante las prácticas orientadas. 3. Favorece su estado físico y mental, realizando las actividades deportivas correspondientes a cada clase. 4. Reconoce algunas de las reglas importantes de las disciplinas deportivas del período, y las aplica durante el tiempo de juego. 5. Demuestra interés, creatividad, disciplina y responsabilidad, durante el desarrollo de las actividades teóricas y prácticas, de las clases. 6. Ejecuta rutinas de ejercicio físico Según las necesidades de los contextos laboral y social. 7. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada	ASPECTOS GENERALES SOBRE EL VOLEIBOLY EL BALONCESTO -Glosario sobre aspectos generales del voleibol y del baloncesto. -Conceptualización y uso de la ficha antropométrica. -Características de la frecuencia cardiaca. -Características del acondicionamiento físico. -Clasificación, beneficios, aplicabilidad de la ergonomía y la actividad física. -Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Evaluación de los ejercicios prácticos desarrollados durante las clases, en forma individual.		
	Exposición en equipos.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		